

**mindpoint**

Psicologia e bem-estar.

Ponto de  
mudança.

[www.mindpoint.pt](http://www.mindpoint.pt)

**Procuramos ajudar os nossos clientes a melhorar a sua saúde e bem estar geral através de um ambiente apropriado e adaptado às necessidades de cada indivíduo.**

Achamos que as coisas mais incríveis da vida acontecem quando menos esperamos, às vezes através das pessoas mais improváveis. É nos piores momentos que nos devemos reerguer e seguir em frente lutando por tudo em que acreditamos, sem nunca deixar de procurar o nosso caminho, seja ele qual for!

Após a primeira consulta 87% dos nossos pacientes continuam connosco. Esta confiança reforça a aposta e cuidado na escolha da nossa equipa, constituída por profissionais experientes que se diferenciam nas suas áreas de atuação.



## Ansiedade

Preocupação (apreensão expectante) exagerada acerca de um conjunto de acontecimentos ou atividades que ocorrem em mais de metade dos dias num determinado período de tempo.

A ansiedade e a preocupação são acompanhadas por pelo menos três sintomas adicionais de uma lista

que inclui agitação, fadiga fácil, dificuldades de concentração, irritabilidade, tensão muscular e sono perturbado.



## Ataques de pânico

Período no qual se inicia de modo súbito uma intensa apreensão, medo ou terror, frequentemente associados com sensações de catástrofe iminente.

Durante estes ataques, sintomas como falta de ar, palpitações, desconforto ou dor no peito, sensações de sufoco e medo de "enlouquecer" ou de perder o controlo estão presentes.



## Depressão

Período de pelo menos duas semanas durante o qual existe ou humor depressivo e/ou perda de interesse em quase todas as atividades. Em crianças e adolescentes o humor pode ser irritável em vez de triste. O sujeito deve igualmente experimentar pelo menos quatro sintomas adicionais de uma lista que inclui alterações no apetite ou peso; sono e atividade psicomotora;

diminuição de energia; sentimentos de desvalorização pessoal ou culpa; dificuldades de concentração ou em tomar decisões; ou pensamentos recorrentes a propósito da morte ou planos, tentativas ou ideiação suicida.



## Fobias

O sujeito experimenta um medo claro, persistente e excessivo ou irracional quando está na presença de, ou quando antecipa um encontro com um objeto ou situação específica.

## Perturbações do sono

As perturbações do sono são caracterizadas por um distúrbio na quantidade, qualidade ou horário do sono. Insónia, parassónia, hipersónia, narcolepsia, perturbação do sono relacionada com a respiração, perturbação do ritmo circadiano do sono e dissónia, são alguns exemplos de perturbações relacionadas com o sono.

A nossa equipa está

preparada para ajudar a enfrentar problemas relacionados com esta problemática que normalmente afetam o bem estar geral e produtividade durante o dia.



## Perturbações psicológicas em crianças e adolescentes

Muitas perturbações psicológicas têm frequentemente início durante a infância e adolescência.

A nossa equipa está preparada para ajudar nesta fase absolutamente crítica no desenvolvimento psicológico.

## Coaching

É visto como um processo de crescimento e de responsabilização pessoal, onde através de perguntas orientadas e de ferramentas específicas, a pessoa aprende a resolver os seus problemas / obstáculos e/ou a melhorar os seus resultados.

É um processo que permite orientar as pessoas do ponto onde estão, para onde querem ir, guiando-as, através de um conjunto de estratégias e ferramentas.



## Reiki

É uma técnica japonesa milenar usada para reduzir o stress, promover o relaxamento e a cura, no sentido do alívio do sofrimento que advém da harmonização emocional e energética.

## Harmonização facial

Consiste num conjunto de técnicas que combinadas permitem o equilíbrio funcional, através do alinhamento e correção de ângulos da face.

Melhora a harmonia entre os dentes e restantes particularidades da pele, conferindo mais elegância e beleza ao rosto, realçando as características já existentes.

**acreditamos que  
podemos ajudar  
no seu processo  
de mudança.**

## **Maia**

Rua Engenheiro Frederico Ulrich  
3659, 3º andar, sala 3, 4470-605  
Moreira Maia

Telefone  
(+351) 911 997 373

[geral@mindpoint.pt](mailto:geral@mindpoint.pt)

---

## **Marcações**

<https://mindpoint.pt/marcacoes-consultas/>

---

## **Contactos**

(+351) 911 997 373  
[geral@mindpoint.pt](mailto:geral@mindpoint.pt)